

**Zeitschrift:** Hauswirtschaftlicher Ratgeber : schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Blumenkultur, Gartenbau und Tierzucht

**Band:** 22 (1915)

**Heft:** 1

**Heft**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Hauswirtschaftlicher Ratgeber,

Redaktion:  
Elna Schlöfli  
Zürich.

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kranken- und Kinder-  
pflege, Gartenbau und Blumentultur, Tierzucht.

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich 4.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2. —, halbjährlich Fr. 1. —. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27,  
und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

N<sup>o</sup>. 1. XXII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in  
26 Nummern.

Zürich, 2. Januar 1915.

Fester Grund sei deinem Ich:  
Nie dein Wort zu brechen;  
Drum vor allem hüte dich,  
Großes zu versprechen.  
Über auf dich selbst gestellt,  
Handle groß im Leben;  
Gleich als hättest du der Welt  
Drauf dein Wort gegeben. Sammer.



## Nährhafte Mittagessen ohne Fleisch und Alkohol.

Von Ida Spühler.

(Nachdruck verboten.)

Zu beweisen, daß man ohne Fleisch und Alkohol wohlgenährt und billig leben kann, wäre Zeitverschwendung, denn dies ist eine bekannte Tatsache. Die Ansicht, man müsse dann größere Quantitäten genießen, ist irrig, denn bei vegetabiler Ernährung bleibt der Mensch mindestens so kräftig, leistungsfähig und gesund, wie bei gemischter Kost, auch wenn er nur dreimal täglich mäßig ißt.

Was den Alkohol anbelangt, wird niemand behaupten wollen, daß diejenigen, die glauben, ihn nicht entbehren zu können,

weniger Durst empfinden, im Gegenteil, gerade die fleischlose Ernährung trägt sehr viel dazu bei, den Durst zu vermindern. Die Freunde von Obst, Gemüse und Milch sind und werden nie Trinker. Auch beim Kochen kann man den Alkohol sehr gut weglassen — das feine Aroma der Früchte, das in den Schalen enthalten ist, kommt viel besser zur Geltung, wenn man sie ohne Wein kocht. Will man z. B. bei Apfelschnitzen die Apfel schälen, so kocht man die Schalen gut aus und benützt das Wasser davon für die geschälten Schnitze. So auch bei Birnen, die aber immer kräftiger werden, wenn man sie nicht schält. Genügend Zucker, auch ein wenig Zimt, und Zitronensaft sind gute Zugaben. Das Apfelmus wird viel aromatischer und braucht keinen Wein, wenn man die Apfel mit den Schalen kocht, nachher durchtreibt und erst zuletzt verfüßt.

Die fleischlose Ernährung kann man sehr reichhaltig gestalten, aber sie ist namentlich heute in der einfachsten Art zu empfehlen. Es ist gar nicht nötig, daß man zum Ersatz von Fleisch mehr Eier und Milch brauchen müsse, um genug Nährstoffe zu erhalten. Auch sonst ließe die



vegetarische Küche alles, was wir brauchen. Daß man aber für das Gemüse mehr Fett verwenden soll, wenn man keine Fleischbrühe und Fleischeinlagen zur Verfügung hat, ist einleuchtend. Neben guter Butter ist das Olivenöl und das billigere Umbrostaöl sehr zu empfehlen. Es ist eine üble Verschwendung, das Wasser, in dem Gemüse und Kartoffeln gekocht wurden, in den Schüttstein zu gießen, denn darin sind die höchst wertvollen Nährsalze in ihrer natürlichen Form enthalten, die man vielfach als künstlich hergestellte Handelsware um teures Geld kauft. Gewöhnlich tut man am besten, an das Gemüse nur so viel Wasser zu geben, als es braucht, um darin weich zu kochen, dann ist es sehr kräftig und mit genügend Fett vermischt, gar nicht von scharfem Geschmack. Gibt man aber mehr Wasser daran, so ist dies immer sehr gut in Suppen zu gebrauchen; die Nährsalze kommen dann auf diese Weise zur Verwendung. Wenn das Gemüse, sei es nun frisch oder gedörrt, gründlich gereinigt wurde, so darf es nachher nicht mehr mit Wasser ausgelaugt und auch nicht stundenlang im kalten Wasser liegen gelassen werden. Um mit wenig Mühe reichhaltige Mittagessen herzustellen, die es erleichtern, sich den Fleischgenuß ganz oder teilweise abzugewöhnen, bedienen wir uns des Selbstkochers oder der Kochkiste. Damit wird Zeit, Geld und Brennmaterial gespart.

Schon am Abend werden wir uns überlegen, was am Morgen in den Selbstkocher kommen soll, damit das Gemüse und Obst eventuell von den Rindern vorher gerüstet werden kann.

Um den Hausfrauen den Übergang zur fleischlosen Küche und den Gebrauch der Kochkiste zu erleichtern, geben wir einige erprobte Speisezettel bekannt.

1. Speisezettel: Gemüsesuppe, Risotto, Apfelschnitze. Alle drei Speisen können in den Selbstkocher, bei Gebrauch der Kochkiste, in diese gesetzt werden. Sind die drei Töpfe aufeinander gestellt, höher als die Kiste, so legt man recht viel Zeitungspapier bereit, um alles

gut umwickeln und abschließen zu können. Man deckt zum Schluß noch ein Tuch über das Ganze, damit keine Wärme entweicht. Zu unterst kommt die Suppe, zu welcher verschiedenes kleingeschnittenes Gemüse im Fett gedämpft, mit Mehl verrührt und mit kochendem Wasser übergossen, 15—20 Minuten angekocht wurde. Darauf stellt man den Topf mit den Äpfeln (10 Minuten angekocht) und zu oberst den Risotto, der gar nicht vorgekocht werden soll.

Natürlich setzt man alle drei Töpfe gleichzeitig ein, bereitet also den Reis zuletzt, indem man das kochende gesalzene Wasser (1½ Liter auf 500 Gr. Reis) an den im Fett mit Zwiebeln gerösteten Reis gießt, sofort zudeckt und einstellt. Den geriebenen Käse mischt man beim Anrichten oder auf dem Tisch dazu. Auf diese Weise wird Risotto sehr schön, die Körnchen werden weich, ohne zu zerfahren. Dieses Mittagessen kann man nach dem Morgenessen schon einstellen, oder auch erst um ½11 Uhr, um es weich und gut um 12 Uhr herausnehmen zu können.

2. Speisezettel: Geröstete Mehlsuppe, Kartoffelschnitze, Nüßlisalat, Grießpfluten, Birnenschnitze. Um das Mehl für die Suppe zu rösten, verwendet man ziemlich viel Fett, damit die Kartoffelschnitze, die man in der Suppe kocht, beim Anrichten nicht mehr abgeschmälzt werden müssen. Suppengrün dazu gegeben, verbessert Suppe und Kartoffeln. Die Birnenschnitze gibt man mit wenig Wasser und Zucker zuerst auf Feuer, da sie ½ Stunde vorkochen müssen, die Suppe mit den Kartoffeln 10 Min., der Grieß 5 Minuten. Alles wird zu gleicher Zeit in die Kiste gegeben, aufeinandergestellt, der Grieß zu oberst. Beim Anrichten werden die Kartoffeln aus der fertigen Suppe herausgefischt und auf eine Platte gegeben. Eine gute Zugabe in die Suppe ist geriebener Käse. Den Grieß sticht man löffelweise aus, legt die Pfluten auf eine erwärmte Platte und schmälzt mit gerösteten Brofsamen gut ab. Dieses Essen kann man nach dem Morgen-

essen, oder auch erst  $\frac{1}{2}$  11 Uhr in die Riste setzen. Der Nüchtlisalat wird gut gewaschen und wenn er groß ist, klein geschnitten und die gewohnten Zugaben dazugegeben. Wird ein hartgekochtes Ei, fein geschnitten dazu gemischt, so erhöht dies den Wohlgeschmack.

3. Speisezettel: Reissuppe mit Rosenkohl, Kartoffeln mit Sauerkraut, Gelberbsen, Apfelfrüsti. Die über Nacht eingeweichten Erbsen werden gleich nach dem Morgenessen  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  Stunden, das Sauerkraut mit viel Fett, ein wenig Rümmler, Zwiebeln und Mehl  $\frac{1}{2}$  Stunde, die Reissuppe mit dem mit Zwiebeln gedämpften Rosenkohl 10 Minuten vorgekocht. Die halbierten Kartoffeln können am besten in die Suppe, aber auch in das Sauerkraut oder in die Erbsen eingelegt werden, müssen aber immer von Flüssigkeit bedeckt sein, um weich und gut zu werden. Dieses Essen muß drei Stunden oder länger im Kocher bleiben. Die Apfelfrüsti wird zubereitet, indem man 250 Gramm fein geschnittenes Brot in 100 Gramm Fett gelb röstet, es mit einer Tasse Milch verrührt, 500 Gramm geriebene Äpfel und 125 Gramm Zucker mit einwenig Zimt dazu mischt.

4. Speisezettel: Suppe, Blumenkohl, Kartoffeln, Buttersauce, Apfelmus mit gebadenen Brotschnitten. Suppe, Blumenkohl und Kartoffeln kommen in einem Topf in die Kochkiste; man gibt darum so viel Wasser dazu, daß es für Suppe und zum anrühren der Buttersauce reicht. Hat man einen schönen Blumenkohl, so läßt man die Blume ganz, schneidet aber das Zarte vom Strunk und von den Blattrippen ganz klein für die Suppe. Dieses Kleingeschnittene wird mit einwenig Zwiebeln in Fett gedämpft und einige Löffel Mehl dazu gerührt, dem gesalzenen Suppenwasser beigegeben, in welchem die ganzen Kartoffeln liegen und wohinein der Blumenkohl kommt. Das Ganze soll 10 bis 15 Minuten vorkochen, dann gut zugedeckt eingesetzt werden. Dies kann nach dem Morgenessen oder auch erst um halb

11 Uhr geschehen. Beim Anrichten wird der Blumenkohl sorgfältig auf eine Platte herausgehoben und mit guter Buttersauce übergossen, die Kartoffeln fischt man ebenfalls heraus, braucht sie aber nicht abzuschmelzen. Falls die Suppe zu dünn sein sollte, gibt man einwenig Brofsamen dazu, die man immer vorrätig hat, indem man altes Brot zerschneidet und es zwischen Papier dörret, um es vor Staub zu schützen. Nachher wird es gut zerdrückt und gemahlen. Auch geriebener Käse erhöht den Nährgehalt dieser Suppe. Das Apfelmus wird mit kleinen Brotschnitten, die in heißer Butter (mit Ambrosia vermischt) schwimmend gelb gebacken wurden, ringsum besteckt, so daß die Schnitten einwenig weich werden.

(Fortsetzung folgt.)



## Die Konservierung der Kartoffel.

Von D. G.

Die Bedeutung der Winterkartoffel für die Ernährung von Mensch und Vieh ist so allgemein anerkannt, daß eine eingehende Erörterung derselben hier unterlassen werden darf, wohl aber erscheint es unter den gegenwärtigen Verhältnissen angebracht, nachdrücklich darauf hinzuweisen, daß auch sämtliche Kartoffelabfälle im Haushalte, wie besonders die Schalen der Speisekartoffeln, für die Viehfütterung nutzbar gemacht werden. Die Rückstände der technisch verwendeten Kartoffeln werden bereits restlos als Futtermittel verwertet.

Einen wesentlichen Fortschritt in der Ausnutzung der Kartoffeln bedeutete die Konservierung durch Dörrung und Trocknung. Von den bislang nur in Mieten, Speichern und Kellern gut, trocken und frostsicher gelagerten Kartoffeln waren etwa 10 Prozent als Saatgut zu bewahren, weitere 10 Prozent kamen technisch zur Verarbeitung, 25 Prozent dienten Speisezwecken und 40 Prozent der Viehfütterung, die fehlenden 15 Prozent mußten

als Schwund und Verlust in Rechnung gestellt werden.

Der Verlust durch Verderben der Knollen während der Lagerung wird durch die unmittelbar nach der Ernte vorgenommene maschinelle Kartoffeltrocknung und Kartoffelflockenfabrikation erheblich eingeschränkt, außerdem aber auch eine beträchtliche Ersparnis von Lager- und Transportkosten erzielt. Die komprimierten Kartoffelfabrikate sind Dauerwaren, die überwiegend für die Viehfütterung hergestellt werden, aber auch als wertvolle Kost für die menschliche Ernährung bestimmt sind. Zum Viehfutter werden die gereinigten Futterkartoffelsorten mit Schalen, zur menschlichen Kost die geschälten Speisekartoffeln in Apparaten zerquetscht, der wässerige Brei fällt auf Walzen, die durch gespannten Dampf hoch erhitzt sind, so daß das Wasser auf ihnen verdunstet. Der Rückstand wird in Fladen von der Walze abgestrichen und läßt sich als Flocken oder Pulver in Kisten, Säcken, Beuteln, Fässern verpacken, versenden und aufbewahren. Das Kartoffelfabrikat besitzt nur etwa den vierten Teil des Gewichtes der rohen Knollen. Die komprimierten Nährstoffe der Konserven befinden sich in dem quellbaren Zustand, der gedämpften oder gekochten Kartoffel, und können nach Zusatz von Wasser und den sonst üblichen Zutaten schnell und fast mühelos zu Speisen und Futter hergerichtet werden.

Beim Kochen mit Wasser werden die Zellhäute der frischen Kartoffel zerrissen; die in denselben enthaltene Stärke quillt unter Einwirkung des warmen Wassers auf und geht bei weiterem Erwärmen in die lösliche Stärke über; indem der Saft der Zellen durch das Quellen des Stärkemehles aufgesaugt wird, erscheint die Kartoffel wasserärmer (mehlig), und das in um so höherem Maße, je größer die in der Kartoffel enthaltene Stärkemenge ist.

Wenn nun auch die Kartoffel ein billiges und vorzügliches Nahrungsmittel darstellt, so ist sie doch zu arm an Eiweiß und enthält gar kein Fett, so daß man nicht daran denken darf, sie als ausschließ-

liche Nahrung zu benutzen; mit einer Zuspeise aber, etwa von fettem Fleisch, Speck oder auch mit genügenden Mengen Milch und Käse genossen, kann man in der That mit der Kartoffel als Hauptbestandteil eine ausreichende Ernährung liefern.



### Hausmittel bei Verbrennungen, Verbrühungen und Hezungen.

Von Dr. Otto Schröder.

*Nachdruck verboten.*

Wohlthuend für den Kranken und schmerzstillend wirkt es, die verbrannten Stellen durch einen umhüllenden Ueberzug von Del oder einer trockenen Substanz vor dem Einfluß der Luft zu schützen. Man begießt zu diesem Zwecke die Brandwunden reichlich mit Del (Salatöl, Brennöl) oder bestreicht sie mit Fett (Schmalz, Butter), oder bestreut sie dick mit Mehl und hüllt sie darauf sorgfältig in Wundwatte ein (auch in reine gewöhnliche Watte, von der man zuvor den glänzenden Ueberzug entfernt hat). Sehr geeignet ist die in Apotheken vorrätige Brandsalbe, aus gleichen Teilen Leinöl und Kaltwasser zubereitet, mit der man die Wunden gehörig bestreicht, worauf man sie mit Watte bedeckt und diese mit Binden befestigt. Der Verband muß so oft als nötig vorsichtig gewechselt und die verbrannten geschwürigen Stellen dabei mit gekochtem lauwarmem Wasser gereinigt werden. Die Brandblasen werden vor dem Verbinden aufgestochen und entleert, am besten mit einer reinen Nadel.

Schmerzstillend wirkt auch Soda; man taucht ein Leinwandläppchen in Sodaauslösung und legt es auf. Am wohlthuendsten und heilsamsten aber ist übermangansaures Kali. Dr. M. Goldstein hatte sich im Laboratorium den ganzen Handrücken mit siedendem Wasser verbrüht; er bepinselte nun einen Teil der verbrannten Fläche mit Sodaauslösung, den andern mit aufgelöstem übermangansaurem Kali. Während der letzte Teil bereits nach vier Minuten völlig schmerzlos war, blieb der erstere noch längere Zeit sehr empfindlich.

Bei Verbrennungen durch Lauge oder ungelöschten Kalk wird die Narkosewirkung durch Uebergießen von viel verdünntem Essig abgeschwächt. Dann Einhüllen in Watte wie oben.

Ist Kalk ins Auge gekommen, so entferne man ihn durch Eingießen von viel Öl. Einträufeln von Zuckerwasser lindert dann die Schmerzen.

Bei Verbrennungen durch Säuren (Schwefel-, Salz-, Salpeter-, Klee-, Vitriol-, Scheidewasser) spüle man die verbrannten Teile reichlich mit reinem Wasser ab und bedecke sie mit Magnesia oder Kreide, kohlen-saurem Natron, Soda-, Seifen- oder Kaltwasser. Später ist wie bei der gewöhnlichen Verbrennung zu verfahren.

**Zusammengefaßte Merkregeln:**

Schütze die verbrannte Stelle durch eines der folgenden Hausmittel: Uebergießen mit Öl; mit Lösung von Soda oder übermangansäurem Kalk; Auftragen von Fett oder einer dichten Mehlschicht. Darauf Umhüllung durch Watte und Festbinden derselben.

Verbrennung durch Lauge oder ungelöschten Kalk: Abspülen mit vielem verdünntem Essig. Umhüllen mit Watte.

Kalk im Auge: Abspülen mit viel Öl; Einträufeln von Zuckerwasser.

Verbrennung durch Säuren: Reichliches Abspülen mit viel Wasser und Bedecken mit Lösung von Soda (Kalk oder Seife). Umhüllen mit Watte.

Bei Verbrühungen durch Einwirkung von heißem Wasser oder Dampf verfährt man wie bei den Verbrennungen.



Warum sieht man „Sonnenstäubchen“ fliegen, wenn das Sonnenlicht in ein dunkles Zimmer fällt? Weil nur unter diesen Beleuchtungsverhältnissen die winzigen Staubteilchen für unser Auge sichtbar werden. An sich betrachtet sind es gar keine „Sonnenstäubchen“, denn sie fliegen keineswegs nur im Sonnenlichte. Vielmehr ist die

Luft überall und zu allen Zeiten von ihnen erfüllt. Sie sind aber so winzig, daß wir sie mit bloßen Augen nicht wahrnehmen können. Wenn aber Sonnenstrahlen in einen sonst nicht beleuchteten Raum fallen, so heben sich die grell beleuchteten Stäubchen von ihrer dunkleren Umgebung ab, und zwar um so deutlicher, je dunkler die Umgebung ist. Dadurch werden sie für unser Auge überhaupt erst wahrnehmbar, und dadurch erst erhalten wir ein geradezu grauenerregendes Bild von dem, was wir im Laufe des Tages einatmen. Woher aber rühren diese Stäubchen? Es sind die Fasern, die sich von unsern Kleidern, von unsern Schuhsohlen, von unsern Teppichen usw. abschaben; es sind winzige Erdteilchen, die an unsern Stiefeln getrocknet und dann abgerieben sind. Es sind aber auch Sporen von Schimmelpilzen usw., Bazillen und andere Krankheitskeime.

Warum schmeckt der Thee bitter, wenn er zu lange „gezogen“ hat? Weil durch das lange „Ziehen“ eine große Menge der Gerbsäure des Theeblattes aufgelöst wird. Die Theeblätter enthalten viel Gerbsäure (bis über 20%); und zwar enthalten die ausgewachsenen mehr als die jungen. Von dieser Gerbsäure löst sich ein Teil im Wasser auf, und das ist nötig, wenn der Thee seinen richtigen Geschmack erhalten soll. Läßt man aber zu lange ziehen, so löst sich eine viel zu große Menge auf, und nun tritt der herbe, bittere Geschmack der Gerbsäure stark hervor und beeinträchtigt den Wohlgeschmack des Thees.

Gefrorene Äpfel werden leicht weich und breitig, weil durch die Frostwirkung die Zellen absterben und die Zellhäute ihre Elastizität verlieren. Wenn also ein Äpfel gefriert, so gefriert nicht etwa der Inhalt der Zellen, sondern nur das Wasser in den Interzellularräumen, und dieses Eis übt von außen her einen Druck auf die Zellwände aus.

War die Eisbildung nur gering und wird der Äpfel vorsichtig aufgetaut, so ist der Schaden ganz unbedeutend. Die Zellhäute haben wenig gelitten und die Zellen saugen durch sie hindurch das Wasser wieder zurück. Sie werden dadurch wieder voll und prall, und dann fühlt sich der Äpfel fest an. Anders, wenn der Frost stark eingewirkt hat. Dann sterben die Zellen ab und verlieren dadurch ihre Fähigkeit, das ausgeschiedene Wasser wieder zurückzusaugen. Sie sind dann well und schlaff und ihre Zellhäute sind unelastisch geworden.

Um einen gefrorenen Äpfel aufzutauen, legt man ihn in möglichst kaltes Wasser. Es bildet sich dann nach kurzer Zeit eine Eissrinde, die bald darauf abtaut. Durch dieses Verfahren kann ein Äpfel, der noch nicht völlig erfroren war, noch gerettet werden.

Haase, „Allerlei Küchenweisheit“.

## Küche.

### Kochrezepte.

Alkoholphaltiger Wein kann zu süßen Speisen mit Vorteil durch alkoholfreien Wein oder wasserverdünnten Sirup, und zu sauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werden.

**Hausmannsuppe, nahrhafte.** Spar-Rezept.  $1\frac{1}{2}$  Liter Wasser, 40 Gr. Mehl, 60 Gr. Fett, 2 Würfel von Maggis Reis mit Tomatensuppe, Salz. 1 Teller =  $5\frac{1}{2}$  Rp. Das Mehl mit dem Fett hellbraun rösten, mit dem kochenden Wasser ablöschen, die Reis mit Tomatensuppenwürfel leicht zerreiben und in die Suppe streuen. Zugedeckt ungefähr 20 Minuten kochen lassen. Nach Gutdünken Salz beifügen.

**Gedämpftes Rindfleisch auf italienische Art.** Ein gutes Stück von den Knochen befreites dickes Rippenfleisch wird gehörig geklopft und mit Speckstreifen, Gewürznelken, zugespitzten Zwiebelstücken und Zitronenschale gespickt, stark mit Pfeffer und Salz eingerieben, und 12 Stunden in Essig gelegt. Dann legt man es in eine Pfanne, gießt den Beizeessig, nebst der gleichen Menge Wasser zu, deckt den Deckel darüber und dämpft es langsam weich. Nach Verlauf von drei Stunden würzt man die Sauce mit Salz und Pfeffer nebst etlichen Zitronenscheiben und fügt etwas braun geröstetes Mehl bei und läßt das Fleisch noch eine Stunde ruhig fortkochen. Man reicht körnig gekochten Reis oder Maccaroni dazu.

**Geschnekelte Lunge.** 600 Gr. Kalbs- oder Schweinslunge,  $\frac{1}{2}$  Eßlöffel Fett,  $2\frac{1}{2}$  Eßlöffel Mehl, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, 1 Tasse Wasser, 1–2 Eßlöffel Essig. Die gut gewaschene Lunge wird fein geschnebelt oder gehackt und mit Mehl bestäubt. Die Zwiebeln werden in Fett gelb geschwitzt; dann gibt man die Lunge bei und rührt sie auf dem Feuer, bis sie nicht mehr blutig ist, fügt Wasser bei, würzt mit Salz, Pfeffer, Essig und kocht die Lunge 10 Minuten auf dem Herde und läßt sie ca. 2 Stunden in der Kochkiste. Zu diesem Gerichte passen Schalens- oder Salzkartoffeln.

Aus „Zeitgemäße Rezepte  
herausg. v. d. Sekt. Zürich des Schweiz.  
Gemeinn. Frauenvereins  
und der Zentralstelle „Frauenhilfe“.

**Rotkraut auf russische Art.** Die Krautköpfe werden gehobelt, worauf man eine große Zwiebel, eine Petersilienwurzel und eine mittelgroße Sellerieknolle fein zerhackt, in Butter schwitzt, mit dem Kraut vermischt und dieses in Fleischbrühe weichdünstet. Wenn es beinahe weich ist, stäubt man einen Löffel Mehl darüber, gibt etwas Essig, einen Löffel Zucker und eine Prise gestoßene Nelken daran,

verrührt alles gut, läßt das Kraut noch eine zeitlang damit verkochen und serviert es mit Bratwürsten oder gebratenen Fleisch-Scheiben.

**Maisknöpfli mit Käse.** 1 Liter Magermilch, 8 Gr. Salz, 120 Gr. Maisgrieß, 80 Gr. Grieß, 40 Gr. Käse, 40 Gr. Fett, Zwiebeln oder Stößbrot. Die Pfanne wird eingefettet. In die kochende, gesalzene Milch gibt man unter beständigem Rühren den Mais und Grieß und kocht ihn zu einem dicken Brei während 20–25 Minuten. In einem Pfännchen macht man das Fett heiß und taucht einen Löffel darin und sticht hübsche Klöße ab, die man auf eine erwärmte Platte legt. Zwischen jede Lage Klöße kommt eine Lage geriebener Käse. Im Rest des Fettes röstet man das Stößbrot oder die Zwiebeln und verteilt sie gleichmäßig auf den Maisknöpfli. Wohlgeschmeckendes, nahrhaftes Abendgericht.

Aus „Die Milch und ihre Verwendung  
im Haushalt“, von M. u. L. Barth.

**Maronen mit Äpfeln.** Man brüht die Maronen in kochendem Wasser eine Weile, entfernt dann die äußere und innere Schale, setzt etwas Butter in einem gut glasierten Topf auf Feuer, dämpft die geschälten Maronen darin, gibt etwas heißes Wasser, wenig Salz und ziemlich viel Zucker zu und schmort alles zusammen. Unterdessen hat man gute, kleine Äpfel gewaschen, von Blume und Stiel befreit, wenn möglich das Kernhaus ausgekochen, in eine Pfanne mit etwas Butter gesetzt und mit Zucker überstreut in den Bratofen geschoben; sind sie gar geworden (in  $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{1}{2}$  Stunde), so legt man sie rund um die zu einem Berg angerichteten Maronen und gibt sie heiß zu Tisch.

Briegleb „Die vegetarische Küche“.

**Gesulzter Schlagrahm mit Ananas.** Hierzu verwendet man eingemachte Ananas. In gut  $\frac{1}{2}$  Glas Ananassaft (lauwarm) löst man 7 Blatt weiße Gelatine auf, gibt 60 Gr. Zucker hinzu und einige Eßlöffel in kleine Würfel geschnittene Ananas, vermischt dies mit  $\frac{1}{2}$  Liter Schlagrahm, dem man nach Belieben etwas Vanillezucker beigelegt hat, füllt alles in eine ausgeschwenkte Form und stürzt sie nach dem Erkalten. Zubereitungszeit:  $\frac{3}{4}$  Stunden.

Aus „Großes Schweizer Kochbuch“.

**Gesundheitstorte.** Zeit 2 Stunden. 60 Gr. süße Butter, 125 Gr. Zucker, 2–3 Eier,  $\frac{1}{2}$  gehackte Zitronenschale, der Saft einer halben Zitrone,  $1\frac{1}{2}$  Dezil. Milch, 250 Gr. gesiebtes Mehl, 10 Gr. Backpulver. Die Butter schaumig rühren, den Zucker, die Zitronenschale und die Eigelb nach und nach dazu geben und das Ganze noch 30 Minuten lang schaumig rühren. Das Mehl und die Milch abwechselnd beifügen, ersteres gesiebt, letztere löffelweise, den Zitronensaft zugießen, das Backpulver in wenig Milch auflösen und

vor dem steifen Eierschnee darunter ziehen. Alles in eine gut ausgestrichene Form füllen und bei mäßiger Hitze  $\frac{3}{4}$ —1 Stunde im Ofen backen. Aus „Grittli in der Küche“.

## Gesundheitspflege.

G. Schneider gibt in seiner „Gesundheitslehre“ folgende Ratschläge zur Pflege des Verdauungsapparates:

1. Raue gut! Je sorgfältiger die Zähne arbeiten, desto mehr werden die übrigen Verdauungsorgane entlastet. „Gut gekaut — halb verdaut.“

2. Überfülle den Verdauungsapparat nicht! Unmäßigkeit veranlaßt Störungen des Verdauungsvorganges, verträgt sich auch nicht mit der Würde des Menschen.

3. Vermeide starke Reize auf die Verdauungsorgane! Für Kinder sind Reizmittel geradezu Gifte. Schwer verdauliche Speisen, scharfe Gewürze und starke Getränke hindern die noch zarten, unvollkommenen Organe an ihrer Entwicklung. Die Folge davon ist nie weichende Verdauungsschwäche. Aber auch für Erwachsene ist zu scharfe Nahrung schädlich; sie führt zu Appetitlosigkeit und erfordert dann die Anwendung immer stärkerer Reizmittel.

4. Unterstütze die Verflüssigung der aufgenommenen Speisen durch mäßigen Wassergenuß! Durch zuviel Wasser aber werden die Verdauungssäfte zu sehr verdünnt, und ihre Kraft wird zu stark vermindert.

5. Gönn dir unmittelbar nach der Mahlzeit etwas Ruhe, damit das Blut, welches zu dieser Zeit in größeren Mengen als sonst zum Magen strömen muß, nicht nach anderen Organen abgelenkt werde!

6. Sorge aber täglich für körperliche Bewegung! Nur dadurch können die lästigen Verstopfungen, welche häufig die Folgeerscheinung sitzender Lebensweise sind, auf natürliche Weise vermieden werden.

7. Gewöhne dich an Regelmäßigkeit in der Nahrungsaufnahme und an regelmäßige Entleerung des Verdauungsapparates! Ist immer zu derselben Zeit und immer gleiche Mengen! Vermeide bei der Aufstellung des Speisezettels zu häufige Wiederkehr sogenannter Leibgerichte; sorge vielmehr für regelmäßige Abwechslung!

## Kinderpflege und -Erziehung.

Der Schnupfen führt beim ein- und zweijährigen Kinde sehr leicht zu ernstern Komplikationen. Tatsächlich sind viele Ohren- und Lungenentzündungen, an denen Scharen von

kleinen Kindern in den Wintermonaten leiden, nur die Folge eines im Beginn kaum beachteten Schnupfens.

Es lohnt sich daher wohl, alles aufzubieten, um die Ansteckung eines Säuglings mit Schnupfen zu verhüten. Wer daran leidet, sollte sich vom kleinen Kinde fernhalten. Ist dies nicht angängig, so müssen alle Übertragungsgelegenheiten tunlichst eingeschränkt werden. In vielen Spitälern muß die schnupfenkranke Pflegerin aus diesem Grunde eine Mund- oder Gesichtsmaske von angefeuchteter Gaze tragen. Die unappetitliche Unsitte vieler Mütter, den Lutscher mit Speichel zu befeuchten oder die Milch in der Weise zu kosten, daß man aus der Flasche trinkt, wird unter diesen Umständen mit der Sicherheit eines Experimentes zur Ansteckung führen. Daß man das Kind nicht küssen, nicht mit ihm dasselbe Taschentuch benützen und es nicht anhusten soll, ist ebenfalls selbstverständlich. Handelt es sich um Brustkinder, so wird man wesentlich ruhiger sein können. Sie erkranken durchschnittlich weniger leicht, und weisen auch eine geringere Sterblichkeit auf, wenn sie von einer der oben erwähnten Folgekrankheiten der Grippe befallen werden. Damit zeigt sich wieder die nun so oft schon hervorgehobene Überlegenheit der natürlichen Ernährung.

Dr. Bernheim

„Gesundheitspflege des Kindes“.

## Gartenbau- und Blumenzucht.

Das Samenbestellen, das schon im Januar vorgenommen wird, kann für einen Anfänger sehr kostspielig werden, wenn er sich durch die schönen Bilder oder die lebhaften Anpreisungen im Samenverzeichnis zu nutzlosen Ausgaben verleiten läßt. Es mag manches sehr gut und empfehlenswert sein, manches interessant für Versuche, aber für den Anfänger ist es doch nichts. Für ihn darf zunächst nur das Erprobteste und Bewährteste ausgesucht werden. Erst muß ein genauer Plan für die Bestellung des Gartens vorliegen; es muß klipp und klar festgesetzt sein, was gebraucht wird — von jeder Gemüseart sind nach den später noch folgenden Angaben nur die allerbesten Sorten auszuwählen. Die geringste nötige Menge wird aufgeschrieben und dann zusammengerechnet. Es kommt schon eine reichliche Summe zusammen, wenn nur das Nötigste bestellt wird. Neigung zu Versuchen können wir dann befriedigen, indem wir zwei oder drei Neuheiten, die uns sehr interessieren, mitbestellen — mehr nicht, Da den regelmäßigen Kulturen noch die vollste Aufmerksamkeit zugewendet werden muß, ist das vollauf genug. Wer sich erst zum er-



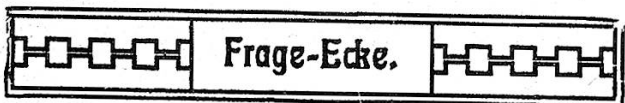
fahrenen Gartenfreund ausgebildet hat, wird mit jedem Jahre durch neue und schöne Pflanzensorten und Spielarten die Liebhaberei zum Garten anregen und das Interesse erhöhen. Aus „Gartenbuch für Anfänger“.



Über die Zucht der Zimmervögel zum Erwerb oder doch Nebenverdienst, deren volkswirtschaftliche Bedeutung nicht zu unterschätzen ist, schreibt A. Wulf in Grethleins prakt. Hausbibliothek: Für sie kommen namentlich die Kulturvögel in Betracht, ganz besonders der Kanarienvogel, dessen Zucht eine wesentliche Einnahme für viele Leute bringt, aber sehr eingehende Sachkenntnis erfordert, da nur Tiere bester Qualität guten Preis erzielen. Die Züchtung der anderen Kulturvögel, sowie der am leichtesten nistenden Prachtsinkenarten ist zwar auch ziemlich sicher, aber bei deren niedrigem Preise weniger ertragreich. Die meisten anderen Vogelarten sind nicht so zuverlässig im Nisten; hat man aber einmal erprobte Paare teurerer Arten, so läßt sich auch von ihnen ein oft ganz namhafter Überschuf erreichen. Von den einheimischen Vögeln eignet sich zur einträglichen Zucht höchstens der Singsittich oder Dompfaff, dessen Junge sich zum Liederpfaffen abrichten lassen und dann hoch bezahlt werden.

Die Zucht der anderen heimischen Vogelarten kann einen Nutzen nicht gewähren, da sie zu unsicher in ihren Ergebnissen ist, und auch der geringe Verkaufspreis kaum einen Ersatz der Aufkosten bringt.

Wer aus der Zucht überhaupt Gewinn erzielen will, der beginne erst recht im kleinen und erwerbe sich gediegene eigene Kenntnisse, denn ohne solche ist an einen Erfolg nicht zu denken.



#### Antworten.

93. Die Beobachtung, daß trotz der Verwendung der Kochkiste die Gasrechnungen nicht kleiner geworden sind, rührt meines Erachtens daher, weil ihre erste Verwendung meist in die Zeit fiel, in der das Wasser kälter und die Brenndauer für Beleuchtung länger wurde. Gewöhnlich hat man ja nur eine Gasmeßuhr für Koch- und Leuchtgas. Ohne Kochkiste dürfte der Verbrauch in diesen Monaten (November, Dezember) doch erheblich größer gewesen sein. Dann muß man auch bedenken, daß das Sparen an Brennstoff nur ein Vorzug der Kiste ist; das rationellere Einteilen der Zeit, die bessere Bekömmlichkeit der Speisen, sowie die größere Schmachhaftigkeit, sind meines

Erachtens die Hauptvorteile dieser Kochart. Es ist übrigens auch möglich, daß „Anfänger“, in übergroßer Unglücklichkeit und weil sie der Geschichte oft noch nicht ganz trauen, die Speisen zu lange vorkochen. Auch hier macht Übung den Meister. S. G.

94. Im allgemeinen gilt, daß auf dem Lande und in den Vororten die Elektrizität billiger kommt als das Gas. Je nach den Gemeinden zahlt man einen Pauschaljahrespreis für die Lampe, der sehr niedrig ist! In der Stadt ist in der Anlage das Gas meistens billiger. Am besten erkundigen Sie sich bei Ihren zuständigen Ortsbehörden über die Anlage- und durchschnittlichen Verbrauchskosten. Elektrisches Licht ist aber viel gesünder als Gas, denn es zehrt keinen Sauerstoff aus der Luft und ist ohne Frage allezeit bequemer. Da wir in der Schweiz jetzt mit dem Kohlenverbrauch rechnen (der ja auch zur Gas-Erzeugung nötig ist), da wir andererseits die nötigen Wasserkräfte immer haben werden, so rate ich unbedingt zum elektrischen Licht. Leserin.

96. Sauerkraut wird oft zu wenig lang und zu wenig fett gekocht; an manchen Orten schwimmt es auch saft- und kraflös in einer dünnen Brühe. Wenn Sie das Kraut kurz eingekocht, schön glänzend, recht weich, mit einem Stück rosigem, ebenfalls weichgekochtem Schweinefleisch garniert aufstellen, so schmeckt es Ihrem Manne gewiß. So wird es auch „die Mutter“ gekocht haben!

Treue Abonnentin.

97. Wenn Sie die Linoleumböden alle 14 Tage oder drei Wochen von der Putzerin gründlich behandeln lassen, so können Sie zwischendurch gut ohne Blochbürste auskommen. Der Wollappen, den Sie unter eine gewöhnliche Bürste nehmen, tut dann gute Dienste. An Stellen unter dem Tisch, die durch Schuhe leicht zerkratzt werden, legen Sie Teppiche, die sich leicht ausschütteln lassen. So schonen Sie die Böden und ihre Arbeitskraft! Minna.

#### Fragen.

1. Wie kann man die Wärme der Radiatoren in Wohnungen mit Zentralheizung am besten ausnutzen? Eigentliche Wärmeröhren zum Warmhalten von Tellern &c. sind nicht vorhanden. E.

2. Wie richtet man den ausgedienten Christbaum für die Vögel her? In letzter Nummer des Ratgebers würde auf diese Verwendungsmöglichkeit hingewiesen.

3. Wie putzt man Korflinoleum in einem Wohnzimmer am leichtesten? Wie oft sollte gewischt werden? Wird es mit der Zeit immer so dunkel, wie man es vielerorts sieht? Hausfrau.

